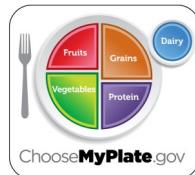


# Noqda qoys fir-fircoo

10 talo si qoys ahaan loo noqdo kuwo qoys ahaan fir-fircoo



**Wax-qabadka jireed wuxuu muhiim u yahay dhammaan carruurta iyo dadka waa-wayn ee da' walba.** Markuu qoyska oo dhan fir-fircoon yahay qof walba ayaa ka faa'iidi doono. Dadka waa-wayn waxay u baahan yihin 2 saac iyo bar oo wax-qabad jireed usbuuciba, carruurtana 60 daqiiqo maalintiiba. Raac taloyinkaan si aad jadwalka mashquulka ah ee qoyskaaga ku darto wax-qabad dheeraad ah.

## 1 Qaban-qaabi waqtii gaar ah ee wax-qabad jireed lagu sameeyo

Usbuuca oo dhan eeg waqtiyada uu qoyska firaaqo yahay. Qaar ka mid ah waqtiyadaan ku samay wax-qabad jireed. Isku day inaad wax-qabad fir-fircoo sameyso cashada ka dib ama wikeendiga ku bilow soo lugayn subaxa Sabtiga.



## 2 Horey u qorshey iyo kormeer horumarkaaga

Ku qor wax-qabadkaaga kalandaariyaha qoyska. U ogolow carruurta inay kugu caawiyaan qorsheynta wax-qabadyada. U ogolow inay jadwalka ku qoraan ka dib markii ay wax-qabad walba sameeyaan.

## 3 Ku dar shaqada guriga laga qabto

Carruurta ha ka qayb-galaan shaqada laga qabto beerta-yar ee darada guriga iyo hawlahfir-fircoo kale ee laga qabto guriga iyo agagaarkiisa. Ha kugu caawiyaan aruurinta caleemaha, caws guridda, geed abuurida ama qalabka wasakhda nuuga.

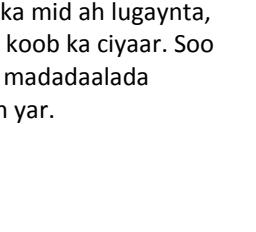


## 4 Isticmaal wixii la heli karo

Qorshey wax-qabad oo aan u baahneyn qalabyo ama meelo gaar u ah. Tusaaleyonka waxaa ka mid ah lugaynta, orodka, xarig ku boodid, ciyaar orod iyo koob ka ciyaar. Soo ogow nooca barnaamajyada ay xarunta madadaalada jaaliyadda ku bixiso bilaash ama kharash yar.

## 5 Baro xirfad cusub

Carruurta ku qor fasallo ay jeelaan karaan sida jimicsiga, koob ka ciyaarta ama tennis. Ku caawi tababarka. Kani wuxuu waxyaabaha ka dhigi doonaa mid maado iyo xiiso leh, iyo wuxuu bari doonaa xirfadocusub!



## 6 Isku diyaari jawi walba

Xulo wax-qabad oo aan xiriir ku leheen xaaladda jawiga. Isku tijaabi ku socodka dukaan wayn gudahiisa, ku dabaalashada barkad daboolan, ama ciyaaraha kombyuutarka ee fir-fircoo. Wax-qabadyada dibedda lagu qabto ku raaxeyso markii uu jawiga fiican yahay.

## 7 Demi telefishinka

Samey shardi in qofna loo ogoleen inuu 2 saac ka badan u isticmaalo ku ciyaarta koombuutar ama daawashada telefishin iyo isticmaalo koombuutar (aan ku jirin wax-barashada). Intii aad daawan leheedeen telefishinka, sameeya ciyaar qoys, musiko koob ku ciyara, ama soo lugeeyaa.



## 8 Wax yar ku bilow

Bilow adigoo soo bandhigaayo hal wax-qabad qoys iyo mid kale ka dib markii aad dareento in qof walba diyaar u yahay. Eeyga soo lugeysii, ciyaar balloon kale samey, ama tag fasallada jimicsiga.

## 9 Ku dar qoys kale

Dadka kale ku casuum inay ku soo biraan wax-qabadyada qoyskaaga. Kani waa hab fiican aad adiga iyo carruurtaada waqtii ula qaadataan saaxibo iyo isla markiiba ahaataan kuwo jir ahaan fir-fircoo. Qorshey xafaldo lagu sameeyo ciyaaro fir-fircoo sida ciyarta bowling ama ku socodka meel loo baahan yahay in leex-leexaad lagu maro, isku soo qor barnaamajyada qoyska ee YMCA, ama ku biir naadiga madadaalada.



## 10 Qoyska sii wax-qabadyo jireed oo maad leh

Markii aad qoys ahaan dabbaaldegeysiin, abaalmarinta ka dhig wax fir-fircoo. Qorshey u socdaalka meesha xayawaanada laga daawado, beer ama haro.